



## Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

---

# O que trabalhadores e empregadores podem fazer para gerir a fadiga no local de trabalho durante a COVID-19

A pandemia da doença de coronavírus (COVID-19) afetou todos os aspetos da sociedade, incluindo a forma como trabalhamos. [Equipas de emergência](#), [profissionais de saúde](#) e outros que prestam serviços essenciais à comunidade têm feito um enorme esforço, trabalhando mais horas do que o habitual, trabalhando em mais turnos ou até de um dia para o outro, com menos tempo para dormir e repor as energias.

Em circunstâncias normais, os adultos precisam de 7 a 9 horas de sono por noite, além de oportunidades para descansarem enquanto estão acordados, com boa saúde e bem-estar. As longas horas de trabalho e trabalho em turnos, aliados ao trabalho exigente física e mentalmente, podem levar a problemas de sono e fadiga extrema. A fadiga aumenta o risco de lesões e deterioração da saúde (infeções, doenças e distúrbios da saúde mental).

Embora não exista uma solução única que satisfaça as necessidades de todos, aqui estão algumas estratégias gerais que trabalhadores e empregadores podem usar para gerir a fadiga no local de trabalho e trabalhar com segurança.

## O que os trabalhadores podem fazer quando se sentirem cansados demais para trabalharem com segurança?

Reconhecer que estas são circunstâncias exigentes e anormais e que podem precisar de mais sono ou tempo para recuperar.

### Dicas para melhorar o sono:

- Dormirá melhor se o seu quarto for confortável, escuro, fresco e silencioso.
- Se demorar mais de 15 minutos para adormecer, reserve um tempo antes de ir para a cama para fazer coisas que o ajudam a relaxar. Tente meditar, relaxar através da respiração e relaxamento progressivo dos músculos.
- Antes de iniciar um período longo de turnos, tente “acumular o seu sono” – dormindo várias horas a mais do que normalmente dorme.
- Depois de trabalhar num período longo de turnos, lembre-se de que pode demorar vários dias de sono prolongado (por exemplo, 10 horas na cama) antes de começar a sentir-se recuperado. Dê a si mesmo tempo para se recuperar.
- Evite a luz solar ou luzes brilhantes 90 minutos antes de dormir, quando possível. A exposição à luz antes de dormir pode fazer com que se sinta mais acordado.
  - Se trabalhar no turno da noite e conduzir para casa durante o dia, com luz solar, tente usar óculos de sol para reduzir a sua exposição à luz solar durante a viagem para casa.
  - Considere usar cortinas escuras em casa quando dormir.
- Faça sestas quando tiver a oportunidade.
  - Uma sesta de 90 minutos antes de trabalhar no turno da noite pode ajudar a evitar que se sinta cansado no trabalho.
- Coma alimentos saudáveis e mantenha-se fisicamente ativo, pois pode melhorar o seu sono.
- Antes de dormir, evite alimentos e bebidas que possam fazer com que seja mais difícil adormecer:
  - Evite álcool, refeições pesadas e nicotina pelo menos 2-3 horas antes de dormir.
  - Não beba cafeína nas 5 horas antes de dormir.

### Saiba o que fazer caso se sinta muito cansado(a) para trabalhar com segurança.

- Use um sistema de companheiros quando estiver a trabalhar. Comunique com os seus colegas para garantir que todos estão a lidar bem com as horas e exigências do trabalho.
- Observe-se a si mesmo e aos seus colegas de trabalho em relação a sinais de fadiga – como bocejar, dificuldade em manter os olhos abertos e dificuldade em concentrar-se. Quando vir algum sinal de fadiga, diga algo aos seus colegas de trabalho para evitar lesões e erros no local de trabalho.
- Verifique se o seu empregador possui um programa formal ajudar a gerir a fadiga no local de trabalho. Leia as informações sobre o programa e faça perguntas para compreender completamente as políticas e os procedimentos do seu empregador para ajudar os funcionários a gerir a fadiga.
- Comunique quaisquer situações relacionadas com fadiga ou fale diretamente com um gestor para ajudar a evitar lesões e erros.
- Não trabalhe se a sua fadiga ameaçar a sua segurança ou de outras pessoas. Informe um gestor quando estiver cansado demais para trabalhar com segurança.

## Que medidas os empregadores devem tomar para reduzir a fadiga dos trabalhadores no local de trabalho?

- Reconhecer que estas são circunstâncias exigentes e anormais e que o risco de fadiga pode ser maior.
- Criar uma cultura de segurança com coordenação e comunicação clara entre a gestão e os trabalhadores. Isso pode incluir estabelecer um Plano de Gestão de Risco de Fadiga ou estratégias para a mitigação da fadiga no local de trabalho. Partilhar e garantir que os funcionários compreendem os processos.
- Detetar os sinais e sintomas de fadiga (p. ex., bocejar, dificuldade em manter os olhos abertos, incapacidade de se concentrar) em si e nos seus funcionários e tomar medidas para mitigar lesões ou erros relacionados com a fadiga.
  - A [escala de sonolência de Epworth](#) é um questionário breve que pode ser colocado numa zona comum para os trabalhadores avaliarem rapidamente a sua fadiga.
  - Crie um procedimento que não reprima os trabalhadores por denunciarem quando estes ou os seus colegas de trabalho estiverem cansados demais para trabalhar com segurança. Desenvolva-o com o sentido de camaradagem em equipa como um exemplo de como a gestão e a equipa se podem apoiar.
  - Desenvolva processos para aliviar um trabalhador das suas funções se este estiver demasiado cansado para trabalhar com segurança.
    - Se disponível e aceitável entre os trabalhadores, considere designar trabalhadores que estão a iniciar os turnos para tarefas críticas de segurança.
    - Se possível, alterne trabalhadores ou grupos de trabalhadores nas tarefas repetitivas e/ou exigentes. As ferramentas ou estações de trabalho que sejam inevitavelmente partilhadas têm de ser adequadamente limpas e desinfetadas entre o período de utilização.
    - Se possível, programe cargas de trabalho física e mentalmente exigentes e trabalho monótono em turnos mais curtos e/ou durante o turno diurno.
- Forneça informações aos trabalhadores sobre as consequências da privação do sono e recursos para ajudar os trabalhadores a gerir a fadiga.
- Permita que a equipa tenha tempo suficiente para organizar as suas obrigações fora de serviço e ter descanso e recuperação suficientes.
  - Agende pelo menos 11 horas de folga entre os turnos (a cada período de 24 horas) e um dia inteiro de descanso por sete dias para um sono e recuperação adequados.
  - Evite penalizar aqueles que possam ter disponibilidade restrita para trabalhar em turnos extras/mais horas (p. ex., os que cuidam de dependentes).
- Caso seja necessário trabalhar em turnos rotativos, use rotações para a frente (dia ao fim de tarde à noite) e informe a equipa com antecedência suficiente quando fizer o agendamento, em especial se existir uma mudança de turnos.
- Evite agendar funcionários por mais de 12 horas, se possível.
- Formalize e incentive intervalos regulares em áreas limpas e seguras onde o distanciamento social possa ser mantido. Reconheça a necessidade de ter mais tempo para aumentar a [higiene das mãos](#) e colocar e retirar os equipamentos de proteção individual (EPI) necessários.
- Forneça transporte alternativo para, e do, trabalho e tempo de descanso pago obrigatório antes da viagem de carro depois do trabalho, quando possível.
  - Considere a possibilidade de ter alojamento próximo para aqueles que trabalham em turnos prolongados e com alto risco de contrair a COVID-19, como profissionais de saúde. O alojamento mais próximo reduzirá o tempo de viagem, permitindo mais descanso e recuperação.

## Onde posso obter mais informação?

### Fadiga

- Site CDC Sleep and Sleep Disorders (Sono e distúrbios do sono): <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- NIOSH Science Blog — Managing Fatigue During Times of Crisis (Gerir a fadiga em tempos de crise): Guidance for Nurses, Managers and Other Health Care Workers (Orientação para enfermeiros, gestores e outros trabalhadores da área da saúde): [blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/](https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/)
- National Response Team Guidance for Managing Fatigue During Disaster Operations (Diretrizes da equipa de resposta nacional para gerir a fadiga durante operações de desastre): [www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf) 
- National Sleep Foundation Guidelines During the COVID-19 Pandemic website (Diretrizes do site da National Sleep Foundation durante a pandemia da COVID-19): [www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation](https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation) 
- American Academy of Sleep Medicine: Sleep Education website (Site de educação do sono): [sleepeducation.org](https://sleepeducation.org) 

### COVID-19

- NIOSH Workplace Safety and Health Topic website (Site da NIOSH sobre segurança e saúde no trabalho): [www.cdc.gov/niosh/emres/2019\\_ncov.html](https://www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html)
- Site do CDC sobre a COVID-19: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- CDCINFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | TTY: 1-888-232-6348 | site: [www.cdc.gov/info](https://www.cdc.gov/info)